

# Retrouvez la force d'avancer



## Des permanences spécialisées

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)  
rubrique « Sortir de l'isolement »  
• Un service social  
• Une consultation juridique  
• Une consultation psychiatrique  
• Une consultation soutien à la parentalité  
• Une consultation école



## Une ligne d'écoute gratuite et anonyme « Écoute-famille » **01 42 63 03 03**

Des psychologues cliniciens vous aident à faire face à la maladie psychique de votre proche et à retrouver la force d'avancer



## Des guides dédiés à commander sur notre site :

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

rubrique « S'informer - Médiathèque »



## Un répertoire des structures sociales et médico-sociales spécialisées pour les personnes adultes handicapées psychiques :

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

rubrique « S'informer »

# Informations pratiques

Formation



- La participation aux 3 journées est indispensable.
- Des frais de participation sont demandés pour contribuer à l'hébergement et la restauration :  
50 € par personne, 80 € pour un couple.



Prochaines dates :

les 15, 16 et 17 mai 2026

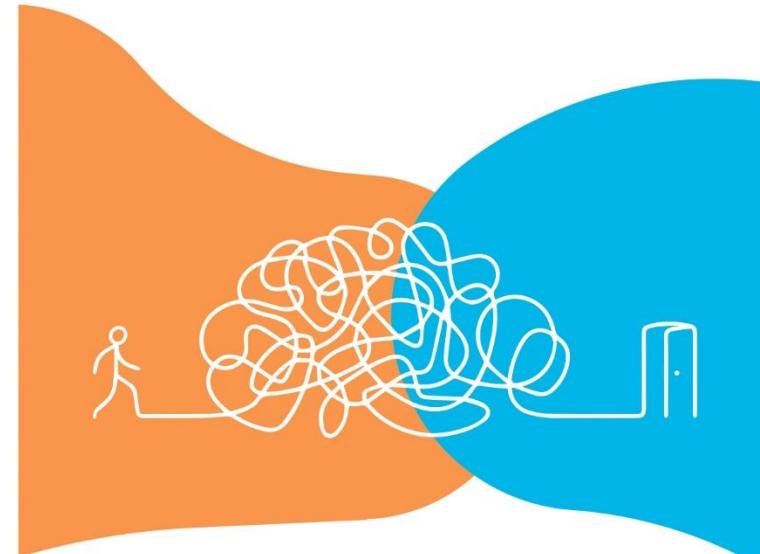
Préinscription et demande d'informations :

[76@unafam.org](mailto:76@unafam.org)

06 95 77 29 13

**UNAFAM Normandie**

Pavillon des associations  
Centre hospitalier du Rouvray  
4 Rue Paul Eluard  
76300 SOTTEVILLE LES ROUEN



Rejoignez l'Unafam et retrouvez la force d'avancer

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 53 06 30 43

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

# Comment prendre soin de soi ?

Se recentrer et se ressourcer pour :

- Prendre du recul par rapport à l'impact de la maladie sur vous et votre entourage ;
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie vous a fait acquérir.



Le programme d'entraide Prospect a été conçu par **EUFAMI** (European Federation of Associations of Families of people with Mental Illness)

# Et accompagner sans s'épuiser ?

Un travail collectif de réflexion et d'élaboration pour :

- Construire ensemble des stratégies pour faire face dans la durée ;
- Identifier et enrichir votre réseau d'aide ;
- Développer confiance et estime de soi.

• Participation gratuite

- Atelier animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie psychique d'un proche et formés au programme Prospect
- Une pédagogie interactive fondée sur l'échange d'expériences communes

# L'Unafam peut vous aider

En France, les troubles psychiques sévères affectent

**3 millions**  
de personnes \*

Pour l'Unafam, former l'entourage des personnes souffrant de troubles psychiques, le plus précocement possible, dans un souci de restaurer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre d'accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attellent sur tout le territoire nos **1900 bénévoles** avec l'aide de professionnels.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, rassemble près de **16 000 familles** adhérentes. Nous proposons un accompagnement par des pairs formés dans **350 points d'accueil**, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

\* Source :  
Santé publique France 2023